

### ***Кризис 3-х лет. Что делать родителям.***

Упрямство, протесты, истерики и своеволие - частые проявления кризиса 3 лет у детей. Еще вчера милый и послушный, малыш вдруг превращается в тирана, устраивающего истерики по любому поводу. Как реагировать и что делать родителям?

Три года – возраст, когда ребенку так хочется ощутить себя взрослым и самостоятельным, в этом возрасте дети уже имеют собственное "хочу" и готовы отстаивать его перед взрослыми. Это время открытий и находок, возраст пробуждения фантазии и осознания себя как личности. Ярко выраженная особенность данного периода - кризис трех лет.

Малыш отказывается ложиться спать, не хочет сам одеваться, убирать игрушки. Капризничает – «Я хотел пойти другой дорогой!» (Когда пройдено уже половина пути и свернуть на другую дорогу уже нет возможности). Кричит и топает ногами, если родители не выполняют любую его просьбу. Нередко такое поведение ребенка застаёт родителей врасплох. Еще вчера ребенок с удовольствием выполнял все несложные поручения, и вдруг он начинает все делать «наоборот» - убегает, когда его зовут, раздевается, когда просят одеться теплее. Порою, кажется, что он забыл все слова, кроме «Нет» и «Не хочу». Не зная, как реагировать на детские истерики и демонстративное неподчинение, родители теряются и сердятся. Что делать родителям, если ребенок ведет себя вызывающе?

В первую очередь, не стоит заострять внимание на плохом поведении ребенка, и тем более пытаться сломить его. Это не приведет ни к чему хорошему. Но и впадать в другую крайность – вседозволенность, тоже нельзя. Ребенок не должен решить, что истерика – это надежный способ добиться своего. Самое мудрое, что могут сделать родители в данной ситуации – отвлечь ребенка, переключить его внимание на что-то другое. Например, предложить почитать ему любимую книжку или вместе поиграть в какую-нибудь игру. Конечно, если ребенок уже достиг пика истерики, это не сработает. В этом случае приступ детского гнева нужно просто переждать. Если вы находитесь дома – твердо скажите ребенку, что вы поговорите с ним, когда он остынет, и займитесь своими делами. Оставайтесь спокойными, как бы трудно это ни было. После этого объясните ребенку, что вы его очень любите, но капризами он ничего не добьется. Если истерика случилась на улице или в магазине (а дети любят работать на публику), по возможности лишите ребенка зрителей. Для этого можно просто перенести ребенка в менее людное место. Старайтесь избегать ситуаций, когда ребенок может ответить «нет». Не давайте ему прямых указаний: «Одевайся, мы сейчас пойдем гулять», а создайте иллюзию выбора: «Ты хочешь погулять во дворе или в парке?», «Мы будем играть в песочнице или пойдем на горку?». Помогите ребенку справиться с кризисом. Кризис 3 лет у

детей – серьезное испытание для родителей, но ребенку в это время приходится еще тяжелее. Он не понимает, что с ним происходит, и не в состоянии контролировать свое поведение. И ему нужна ваша поддержка!

- *Не забывайте хвалить малышей за хорошее поведение и поощряйте самостоятельность «Катюша молодец! Маленькие детишки не умеют убирать за собой игрушки, а Катюша умеет», расскажите бабушке или папе, пришедшему с работы: «Сегодня Катюша такая умница – сама днем спать легла». Это поможет сформировать у ребенка положительный образ себя.*

Реакция родителей на капризы ребенка при кризисе 3 лет - очень важный вопрос. Конечно, упрямство любимого чада огорчает родителей, испытывая их нервы на прочность. Трехлетка настойчиво проверяет границы дозволенного, и если вы где-то дадите слабину или наоборот чересчур жестко поведете себя – в ответ получите неадекватную реакцию на, казалось бы, простую просьбу. Поэтому будьте спокойны в любой ситуации и даже если очень сложно – держите себя в руках. Ведь кризис 3 лет у ребенка – это вовсе не проявление вредности или негативной наследственности, а природная необходимость испытать себя, закрепить ощущение силы воли и собственной значимости. Это жизненный этап, без которого невозможно становление личности ребенка. Кризис трех лет у детей нужно просто переждать как бурю, пережить как землетрясение и перенести как болезнь. Поэтому ваш девиз на этот год: терпение, терпение и терпение!

К сожалению, в психологии нет универсального решения проблемы, подходящего любому ребенку. Каждый малыш уникален. Не зная индивидуальных особенностей ребенка можно давать только общие советы. Иногда дети кажутся избалованными, хотя на самом деле им не хватает внимания. Часто, когда ребенок ведет себя дерзко, это вызывает у родителей много эмоций, если же он ведет себя хорошо, мама с папой успокаиваются и занимаются своими делами, «забывая» про малыша. В этом случае ребенок специально ведет себя вызывающе, поскольку даже отрицательные эмоции для него лучше, чем пренебрежение.

Если малыш действительно избалован, сейчас самое время наверстывать пробелы в воспитании, прежде чем возрастные особенности закрепились в качестве черты его характера. Самое главное – сохранять спокойствие во время детских истерик. Не давайте воли гневу, жалости или стыду (в случае сцен при посторонних людях). Не бойтесь детских слез, особенно если вы видите, что малыш использует их только для манипулирования взрослыми. Чем тверже Вы будете вести себя во время капризов, тем быстрее Ваш сын поймет, что устраивать истерики бесполезно. Уступки детским капризам, наоборот, будут поощрять его к похожему поведению в дальнейшем. Объясняйте малышу,

почему Вы не выполняете всех его желаний (конечно, не во время истерики, а позже, когда он успокоится). 3,5 года – возраст, когда ребенок способен уже многое понять. При этом повышенная строгость должна распространяться только на плохое поведение ребенка. В случае хорошего поведения, его надо больше хвалить. Возможно, даже слегка приукрашивая его достижения. Это поможет сформировать у него представление о себе как о «хорошем мальчике», и он будет вести себя соответственно этому образу. Если малыш вызвался Вам помочь, давайте ему такую возможность, даже если эта «помощь» отнимет у Вас много времени и потребует дополнительной уборки. Для малыша очень важна ваша оценка его действий, хотя это не всегда заметно. Терпения Вам. И помните, что этот этап развития, как и любой другой, рано или поздно пройдет.

### *Что делать при кризисе 3-х лет*

Предоставьте ребёнку самостоятельность. Пусть посильные дела делает сам. Предусматривайте в своём расписании запас времени на самостоятельные попытки ребёнка сделать то, что вы собирались сделать сами.

*Разберём две ситуации:*

- Нужно одеваться и выходить на улицу в поликлинику. В процессе одевания ребёнок говорит «Я сам!» и начинает пытаться одеваться самостоятельно. Мама раздраженно отвечает: «Нет! Сейчас ты начнёшь копошиться, и мы опоздаем. Я сама тебя одену».*
- Нужно одеваться и выходить на улицу в поликлинику. Предусмотрительная мама начала этот процесс на 10 минут раньше срока. В процессе одевания ребёнок говорит «Я сам!» и начинает пытаться одеваться самостоятельно. Мама отвечает: «Хорошо, одевайся». Далее мама не мешает ребёнку одеваться самостоятельно. В конце она ему поможет.*

В первом случае раздражается и мама, и ребёнок. К тому же, ограничивая активность и самостоятельность ребёнка, мама усугубляет кризис трёх лет. Во втором случае и у мамы, и у ребёнка сохраняется хорошее настроение. Учитывайте, что ребёнку на выполнение всех дел нужно больше времени, чем взрослому.

Родителям стоит научиться переключать внимание ребёнка. Если вы предполагаете поехать в гости к бабушке и ожидаете, что это предложение ребёнок встретит отрицательно, то предложите ребёнку выбрать наряд, в котором он поедет. В результате внимание ребёнка будет сконцентрировано не на решении, ехать к бабушке, или нет, а на выборе наряда, в котором он поедет. Или вместо того, чтобы сказать ребёнку: «Сейчас мы пойдём гулять», можно спросить: «Мы пойдём гулять на детскую площадку или в парк?»

- Если ребёнок начал капризничать, отвлеките его.
- Поощряйте инициативу и самостоятельность малыша. Если ребёнок пытается начать делать то, что ему пока не под силу, помогите ему. Научившись выполнять что-то в сотрудничестве со взрослым, вскоре ребёнок это сможет делать самостоятельно.
- Не акцентируйте внимание на капризах и истериках ребёнка. Во время истерики не стоит удовлетворять требование ребёнка (иначе такое поведение ребёнок будет демонстрировать всё чаще и по меньшим поводам). Если начать ругать ребёнка во время подобной истерики, то это только усугубит кризис. Поэтому в такие моменты постарайтесь переключить внимание ребёнка на что-то другое и не замечайте его истерик. Просто продолжайте выполнять свои дела. Не видя вашей ответной реакции, ребёнок быстро успокоится.
- Периодически просите малыша вам в чём-нибудь помочь. Это поможет ему стать более самостоятельным и ответственным. Плюс, это будет являться хорошим примером социального взаимодействия между людьми.
- Не забывайте про творчество – больше рисуйте с ребёнком, лепите из пластилина, вместе делайте поделки, играйте в песок. Творчество очень хорошо помогает справиться с эмоциями.
- Режим дня полезен для структурирования жизни ребёнка. Он помогает формировать волю, которая так нужна для овладения своим поведением. Режим дня можно наглядно отразить на плакате в виде пиктограмм. Иногда родители поступают так: скручивают лист ватмана в трубочку. На этой трубочке в виде пиктограмм рисуют последовательность действий.
- Ведите себя с малышом как с равным вам человеком. Благодарите его за помощь. Спрашивайте разрешение, когда хотите взять его игрушку. Относитесь к ребёнку не как начальник-подчинённый, а как к равному партнёру. Уважайте личность ребёнка. Ребёнок в этом возрасте хочет, чтобы родители знали, что рядом с ними находится не ребёнок, а взрослый человек. Признайте право ребёнка на совершение ошибок. Если вы видите, что ребёнок что-то делает не правильно, не нужно тут же вмешиваться и показывать, как правильно. На ошибках учатся.
- Иногда родителям всё же нужно сказать резкое «нет». Это необходимо делать, когда действия ребёнка нарушают технику безопасности, например, если ребёнок засовывает ножницы в розетку или поворачивает ручки газовой плиты.
- Не ждите, что ваши рациональные объяснения различных запретов ребёнок поймёт с первого раза.
- Запаситесь терпением.
- Следите за собой. Многие слова и поступки ребёнок копирует у своих родителей.

- Используйте игровой момент. Например, если ребёнок не хочет есть, возьмите куклу. Кормите их по очереди. Или пусть кукла попросит ребёнка проверить, не горячий ли суп. Кстати, приблизительно в 3 года ролевые игры становятся ведущими у детей. Это значит, что ребёнок в рамках игры может вживаться в разные роли. Для родителей игра может быть хорошим способом заинтересовать ребёнка в выполнении какого-либо дела. Например, ребёнок может не хотеть идти гулять. Но пойти выгуливать любимого мишку он согласится с удовольствием.
- Озвучивайте для ребёнка его переживания и чувства. Это позволит ему лучше понять свои чувства и увидеть, что вы понимаете его состояние. Если вы видите, что ребёнок упал и плачет, скажите ему, что он упал, ударился, ему больно, и поэтому он плачет. Если ребёнок играл и сломал любимую игрушку, скажите: «Ты расстроился из-за того, что сломал игрушку. Тебе жаль её. Поэтому ты заплакал». Если ребёнок радуется тому, что у него получилось что-то сделать, так и скажите: «Ты нарисовал хороший рисунок и очень рад. Тебе приятно, что ты смог нарисовать такой рисунок. Ты гордишься». И так далее. Озвучивание эмоций и чувств поможет ребёнку разобраться в них и лучше понять себя.
- Любите ребёнка не за что-то, а просто так. Любите его всяким: и счастливым, и заплаканным, и во время истерик, и во время достижений, и настойчивым, и упрямым. Любите его всегда. Пусть он это знает и видит.